

札幌 指ヨガの集い

&日本の近代ヨガの父：沖正弘先生のビデオを観る会

令和元年 7 月 12 日(金)

【会場】月寒公民館

062-0020 豊平区月寒中央通り 7-8-19

① 14:00～15:30 (指ヨガ)

② 15:40～16:50 (ビデオと解説)

講師＝龍村 修 (龍村式指ヨガ創始者)
NPO 法人沖ヨガ協会理事長、

一般社団法人手のひらセルフケア協会理事長

【会費】指ヨガ現会員&NPO 沖ヨガ協会会員 **無料**。(1名同伴 OK) 左記外 500 円(当日)

【申込】龍村メールへ。先着順 7 月 12 日 70 名迄。osamu.tatsumura@gmail.com

資料の準備などありますから、**必ず申し込みます**。受付番号を返信します。

***注意**：当日受付番号リストにない場合、来られても入室をお断りすることがあります。

① 指ヨガでセロトニン&オキシトシンカを高める

ご承知の様に、手は脳と大変深い関係があります。指を良く動かすことや、手を揉むことは、脳の血流を高め、神経回路を増やすなど様々な効果があります。セロトニン研究の第一人者の有田秀穂医学博士の教えや、オキシトシン研究の第一人者の高橋徳医学博士の教えの学びを活かした内容を、お伝えします。

② 日本近代ヨガの父：沖正弘先生に学ぶ。(VTR 講義と解説)

現代に流行しているヨガの多くは、どの様な名前をつけようとインドで 8 世紀以降に成立してきたハタヨガがルーツで、フィットネスに応用した内容です。特に 1990 年代以降は、スポーツクラブを中心にパワー系のヨガや、筋トレ的なもの、また様々な道具使ったり、暑い環境の中で行う等バリエーションが次々と出てきていますが、ヨガ＝神と結ぶの本来の意味が忘れられています。

沖正弘先生は、インドから帰国した 1956 年から日本と欧米で日・印・中のヨガと道の文化を総合化し、**東洋の精神文化としての普及**と、一人一人の心に**平和心を育てる**ことと、強健な心身を創健することに務められました。昨今は「生命即神」を柱にした日本的ユニークな求道ヨガ、「**生き方のヨガ**」として、従来以上に知られるようになってきています。丹田や仏性という伝統的心身一如文化を学びましょう。(龍村修が解説します)

